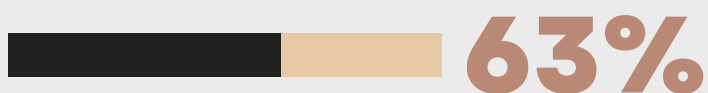


Menopauza a práca

#vsetkoomenopauze



Žien si želá, aby sa o téme perimenopauzy v spoločnosti viac rozprávalo*

8 z 10 žien vo väčšej či menšej intenzite pociťuje (peri)menopauzálne symptómy, ktoré môžu trvať aj niekoľko rokov.

Medzi top 5 symptómov s často výrazným vplyvom na pracovný výkon patria - tzv. mozgová hmla, nespavosť, nervozita, úzkosť a návaly tepla. Edukácia o období perimenopauzy má pozitívny efekt na pracovné prostredie a tiež kompetitívnu výhodu.

Čo ponúkam

Prednášky
Edukačné workshopy
Konzultácie s HR
Individuálne konzultácie

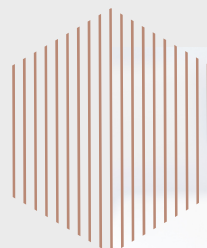
Čo získa spoločnosť

Stane sa inkluzívnejším a podpornejším pracoviskom. Informovanosť pomôže pri udržaní talentov, produktivity a znížení chorobnosti.



Kto som

PharmDr. LEILA ZAJAC
zakladateľka projektu - Všetko o menopauze
info@vsetkoomenopauze.sk

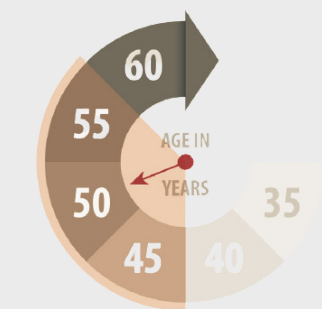


"Je to úžasný pocit, keď sa vaši ľudia cítia byť videní a počutí"



Edukačné prednášky a konzultácie, aby žiadna žena nemusela -

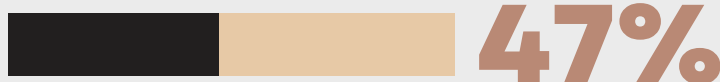
- strácať sebadôveru vo svoje schopnosti;
- rozmýšľať nad tým ako zakryť návaly tepla;
- sa hanbiť za to, že prežíva úzkosť alebo inú nepohodu;
- skrývať dôvod, prečo požiadala o flexibilný pracovný čas;
- opustiť prácu kvôli menopauzálnym príznakom.



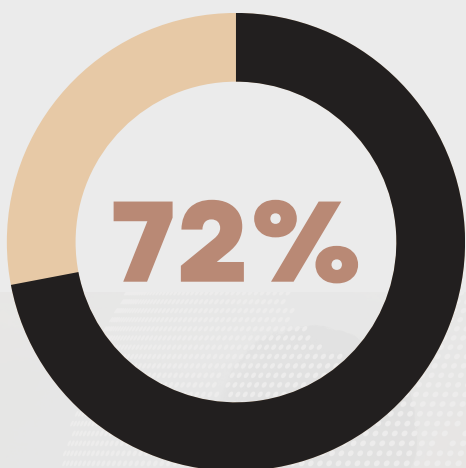
Priemerný vek perimenopauzy je medzi 45 - 55. rokom života

Výskumy potvrdzujú, že okolie, vzťahy, spoločnosť, v ktorej trávime veľa času, sú významnými faktormi v menopauzálnom prežívaní.

Ak je otvorená inkluzívna firemná kultúra, v ktorej nedominuje pocit strachu a hanby, kvalita života a celková spokojnosť v práci sa zvyšujú.



ženám perimenopauza negatívne ovplyvňuje pracovný život*



žien v perimenopauze má z tohto obdobia obavy*

1.8 miliárd USD

stoja USA ekonomiku stratené dni v práci v dôsledku nepríjemných menopauzálnych symptómov u žien vo veku 45-60 rokov**

*Prieskum o povedomí žien o menopauze, realizovaný s pomocou agentúry 2muse v Aug-2022 na vzorke 1.007 žien na SK, vlastník prieskumu: Leila Zajac

**Faubion S., Enders F. et al: Impact of Menopause Symptoms on Women in the Workplace, 2023, Mayo Clinic Proceedings, 98(6), p: 833-845, DOI:https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2023.02.025.

PREDNÁŠKY WORKSHOPY

EDUKAČNÁ PREDNÁŠKA "O PERIMENOPAUZE - VŠETKO, ČO POTREBUJETE VEDIEŤ"

dĺžka trvania 90 minút (+ Q&A).
pre všetkých zamestnancov.
prednáška v pdf formáte ostáva
k dispozícii pre klienta.

POHYBOVO - EDUKAČNÝ WORKSHOP V SPOLUPRÁCI S ANDREOU SPIŠIAKOVOU

dĺžka trvania 3,5 hodiny (+ 15 min.
pauza)
pre ženy 35+, ideálne do 15
účastníčok. prednáška
a pracovné listy v pdf formáte
ostávajú k dispozícii pre klienta.

ZÁŽITKOVÝ PROGRAM "MIDLIFE MASTERY" V SPOLUPRÁCI S LÝDIOU LADANOVOU

dĺžka trvania
skrátaná verzia: 1 pracovný deň
plná verzia: 6 x 1 pracovný deň
v priebehu 6 mesiacov
pre ženy 35+, ideálne do 15
účastníčok. prednáška
a pracovné listy v pdf formáte
ostávajú k dispozícii pre klienta.

